Escrito por Leila Olandoski Kruta

S.O.S.

DEPRESSÃO

Guia Prático para Superação em 6 Passos

Capítulos

Introdução

Passo 1- Ajuda

Passo 2 - Ação

Passo 3 – Alimentação Saudável

Passo 4 – Durma Bem

Passo 5 – Reprograme Sua Mente

Passo 6 - Propósito de Vida

Conclusão

Introdução

Mais de 350 milhões de pessoas no mundo sofrem de depressão, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Até 2020, a depressão será a doença mais incapacitante do mundo, diz OMS.

A depressão se caracteriza por um sentimento de vazio profundo e duradouro (pelo menos duas semanas) e impede a pessoa de levar uma vida normal.

O quadro depressivo pode variar de leve à grave. O mais leve caracteriza-se por sentimentos e sensações um pouco mais brandas e a pessoa ainda apresenta algumas reações à vida.

No nível moderado a pessoa deprimida perde todo e qualquer prazer em viver, não consegue enxergar o sentido da vida, ficando apática – vazio existencial.

No quadro depressivo grave a pessoa é acometida por pensamentos constantes de suicídio pois quer livrar-se da insuportável dor emocional que lhe aflige.

Entenda que a depressão é fruto da interação de fatores sociais, psicológicos e biológicos. Mas, independente da causa, a cura é possível.

Após vivenciar os sintomas da depressão e superá-la, resolvi escrever esse livro digital para ajudar as pessoas que se encontram em um quadro depressivo. Através de dicas práticas, ensino a conviver, num primeiro momento, da melhor forma que puder com essa dor e, num segundo momento, ultrapassar essa barreira que hoje ainda impede milhões de pessoas de viver a vida de forma mais plena e feliz diariamente.

Espero, de todo o meu coração, que este livro possa trazer esperança, alívio e amor de volta aos seus corações.

Acredito que cada Ser humano tem uma faísca de Deus (ou Universo, ou Energia Criadora – chame como desejar) dentro de si e somos todos capazes de soprar essa faísca no outro e incendiá-lo de Amor, fazendo-o brilhar, como todos merecem! São os atos mais simples do dia-a-dia responsáveis por ativar esse brilho.

AJUDA

Passo 1

A primeira etapa para a cura consiste em identificar se você está num estado depressivo e buscar ajuda. Se você está lendo esse E-Book é porque existe uma força maior pulsando no interior do seu Ser que realmente quer lutar e vencer a depressão.

Portanto, primeiro avalie o grau de sua depressão: leve, moderada ou grave? Dependendo do grau que esteja, poderá precisar de um profissional de saúde para lhe avaliar e, talvez, medicar, pois seu cérebro precisa de reequilíbrio químico. Talvez, sem tratamento medicamentoso, ficará muito mais difícil e custoso dar os primeiros passos em direção à completa cura.

Se acredita que sua depressão precisa de mais cuidados, busque essa ajuda com um bom médico. Peça a outras pessoas indicação e recomendação desse profissional para que você seja diagnosticado corretamente.

Solicite ao seu médico um exame de sangue completo. É possível diagnosticar desregulações hormonais, falta de aminoácidos, dentre outros problemas em sua saúde, que podem ser os verdadeiros vilões de sua depressão e que, se corretamente tratados, evitam a utilização de antidepressivos.

Muitas são as pessoas que tem preconceito e não aceitam a necessidade de medicação pois acham que ficarão dependentes para o resto da vida ou, então, sentem-se enfraquecidos por precisar de remédios. Porém, é possível, após mudanças de hábito, de pensamentos e tratamento correto, largar a medicação. E, quanto antes você perceber que precisa e merece receber ajuda para sair desse estado depressivo, mais rápido se sentirá capaz para estar no comando de sua própria vida novamente.

Veja, se você receber o tratamento correto, seu padrão químico cerebral será restaurado e você sai do estado quase vegetativo para a Ação, enxergando novamente a positividade da vida.

E, se buscando ajuda médica, terapêutica, um bom processo de Coaching, para auxiliá-lo e guiá-lo nessa fase vai ser mais fácil, por que complicar ainda mais sua vida, tendo o poder em suas mãos de simplificá-la?

Siga em frente, pois estamos juntos nessa jornada. Você realmente pode contar comigo.

AÇÃO

Passo 2

Não pense, Agir é a solução!

Para quem está passando por uma depressão, o constante “pensar” atrapalha na cura. E por que? Porque os pensamentos produzidos em sua mente são, em sua grande maioria - quando não 100% - negativos, sabotadores e autodestrutivos. Você passa a ficar com idéias fixas que te atormentam o tempo todo e te levam a adoecer ainda mais.

Dessa forma, evitar pensar e partir para a ação é o que recomendo. Pense em fazer algo e simplesmente o faça. Não permita que os pensamentos, que sua mente, passe a analisar o ato de agir em si ou a ação que pretende fazer. Saia, literalmente, fazendo. Após agir, perceba se algo mudou, ainda que um pouquinho, na sua postura corporal ou em seus sentimentos/pensamentos.

Deixa eu te explicar algo valiosíssimo que aprendi na minha Formação em PNL (Programação Neurolinguística): os nossos *comportamentos* são frutos de nossas *ações*, essas de nossos *pensamentos* e esses de nossos *sentimentos/emoções*. Alterando nossos pensamentos, alteramos nossas emoções e estas influenciarão em nossas ações e comportamentos.

Porém, na prática, aprendi que uma pessoa no estado depressivo não consegue simplesmente mudar seus sentimentos, até porque o que sente é um vazio angustiante. Também não consegue alterar seu pensar, pois a tendência é ter pensamentos tão ruins quanto a emoção que vivencia. Mas, descobri que se a pessoa agir, essa ação quebrará os padrões de pensamentos e emoções negativas. E, ainda que levemente, alguma sensação positiva e boa pode aflorar dessa ação. E é aí que mora a chave secreta que abrirá a porta de sua Luz interior.

Uma simples ação, dia após dia, mudará inclusive sua química cerebral. Mas comece por algo simples. Não se exija muito no início.

Quer umas dicas do que poderia fazer? Veja a seguir.

- Faça uma comida gostosa;
- Se tiver um cão, dê uma volta com ele;
- Faça uma arrumação em uma gaveta ou armário;
- Se for mulher, pinte suas unhas ou faça uma maquiagem simples (um batom, blush e rímel já basta);
- Se for homem, faça sua barba;
- Coloque uma roupa legal;
- Escute uma música alegre, que você gostava muito quando mais jovem;
- Assista vídeos engraçados na internet;
- Baixe um aplicativo no celular que seja divertido (vale até Karaokê)
- Esboce um sorriso (os músculos usados ao sorrir ativam a produção de hormônios do prazer em seu cérebro)
- Que tal ir ao cinema? Vá sozinho se ainda não quer companhia. Mas vá assistir a uma comédia ou ação e não um drama, combinado?
- Faça uma lista das coisas que sempre sentiu prazer em fazer e comece por uma delas. Aos poucos, faça todas as demais, até “ticar” todas elas.

Enfim, qualquer ação está valendo. Por menor e mais simples que seja, será útil. Mas, lembre-se: você está com energia limitada, então não se dê o trabalho de pensar. Guarde o pouco que tem de energia para agir.

Todos os dias se dê a meta de concluir uma ação. Após uma semana agindo, já perceberá uma mudança em seus pensamentos e emoções.

E, conforme, for se sentindo cada vez melhor, vá aumentando a quantidade de ações. Que tal uma caminhada de 15 a 20 minutos diariamente? A produção de serotonina, dopamina e norepinefrina (substâncias responsáveis pela alegria e prazer) aumentarão consideravelmente em seu cérebro. Não pense em ficar com o corpo belo, mas foque no seu bem-estar psíquico. É ele que precisa de atenção, nesse momento.

Quando se habituar com exercícios físicos diários, parta para os aeróbicos, pois são estes os indicados para quem sente o humor deprimido (liberam as substâncias responsáveis pelo bom humor).

Dica importante: compre uma agenda ou baixe um aplicativo em seu celular e anote as tarefas já realizadas, no dia-a-dia. Esse será um enorme motivador, pois você poderá medir seu progresso. Faz muita diferença.

Parabenize-se e premie-se com algo a cada etapa vencida!

Passo 3

Existem pessoas que durante a depressão não sentem fome alguma e acabam deixando de se alimentar bem, ficando ainda mais doentes. Enquanto outras acabam extravasando suas angústias na comida. A pessoa deprimida que não se alimenta, leva seu sistema nervoso ao colapso e aquela que se alimenta em excesso, dificilmente come alimentos saudáveis.

Conclui-se que nenhuma das opções acima são benéficas. A pessoa deprimida já está com sua imunidade mais baixa, devido ao alto nível de estresse a que o cérebro e corpo são submetidos. Se a alimentação não estiver balanceada, gera-se mais um agravante para a imunidade, afetando ainda mais sua saúde, tanto física quanto mental e emocional.

Não sou adepta a nenhum tipo de radicalismo. Até porque se privar por um longo período de tempo de certos alimentos, se não souber contrabalancear com outros que exerçam a mesma função, pode acabar por prejudicar muito sua saúde.

Então, apelemos ao bom senso. Frutas, verduras, legumes, serão sempre bem vindos. São eles que também ajudarão na liberação de substâncias importantes para seu bem-estar. Todas as frutas são ricas em triptofano, aminoácido que ajuda na produção de serotonina (substância responsável pelo bem estar, prazer e alegria), como já mencionei.

Ainda: você sabe que 90% da serotonina é produzida em nosso intestino? Sim, pesquisas tem sido realizadas ao longo dos últimos anos e já é sabido que nosso intestino possui um sistema nervoso próprio e autônomo, afirma e confirma o Médico Norte-Americano Dr. Michael D. Gershon, da Universidade da Columbia, de NY.

Nosso intestino possui uma rede de mais de 100 milhões de neurônios responsáveis pela transmissão de serotonina, além de diversas outras conexões nervosas. Assim, se um tratamento medicamentoso para depressão, que atua diretamente no cérebro afeta o funcionamento intestinal, o mesmo se dá ao inverso. Uma boa alimentação, com nutrientes ricos em vitaminas, sais minerais, fibras, vai auxiliar no bom funcionamento e trânsito intestinal, elevando a produção e transmissão da nossa amiga: a serotonina.

E mais, nosso intestino é o responsável por 80% do potencial de imunidade do corpo humano.

Mais um motivo importantíssimo para você aprender a ingerir saúde para dentro de seu organismo e menos toxinas - advindas, em grande parte, de uma alimentação industrializada.

Açúcar em excesso, por exemplo, dá uma falsa sensação de energia imediata. Porém, após esse efeito curto, ocorre uma queda brusca, gerando efeito reverso: cansaço e mau-humor.

Ao se alimentar corretamente, além de se sentir com mais energia e disposição, a médio e longo prazos, ajudará seu cérebro e intestino a se recuperarem mais rapidamente da depressão.

Abaixo segue uma lista de alguns alimentos ricos em nutrientes, que garantem bem-estar e ajudam muito no tratamento e cura da depressão. Vale dizer, aqui, que o acompanhamento por profissional especializado em alimentação, é de grade valia. Leve seu exame de sangue para o profissional avaliar se está com alguma carência de vitaminas devido à deficiência alimentar. Exemplificando: uma pessoa com falta de ferro ou falta de triptofano sente muita fadiga e desânimo, podendo, equivocadamente achar que está com depressão.

Assim, se puder, procure um médico e uma nutricionista. Será de fundamental importância.

Lista de Alimentos:

- Castanha-do-pará, nozes e amêndoas
- Leite e iogurte desnatado
- Mel
- Ovos
- Carnes magras e peixes
- Carboidratos
- Aveia e centeio
- Soja
- Folhas de cor verde escuro
- Salmão
- Banana e maçã
- Cacau (pode ser feito com a aveia ou jogado em cima de outros alimentos)

Durma Bem

Passo 4

Você conhece seu relógio biológico? Cada ser humano tem um horário ideal para dormir e acordar, bem como a quantidade de horas de sono necessária para levantar bem disposto e com bom humor no dia seguinte.

A falta de uma boa noite de sono leva a um quadro de tristeza, fadiga, desmotivação e culminar na depressão.

Note se você possui problemas para "pegar" no sono, para dormir, se acorda muitas vezes durante a noite. Qual a causa desse acordar? Ronco, pesadelos, disfunção mictória, insônia?

Após os despertares noturnos, tem dificuldade em voltar a dormir?

Vale a pena fazer um teste de polissonografia para saber se seu sono é relaxante e recuperador; se você atinge todas as etapas necessárias que um sono profundo e reparador devem proporcionar.

Você dorme com ou perto de alguém que ronca e/ou se mexe muito durante a noite, atrapalhando seu sono? Que tal solucionar essa questão de alguma forma? A final, você precisa dormir bem e não de uma outra pessoa atrapalhando seu sono e sendo a causa de um dos eventos que te causam a depressão.

Pense: o relacionamento da pessoa que vive com você depende, dentre outros fatores, de bom-humor, paciência, amorosidade. Como você vai fazer essa relação dar certo se acorda mal-humorada e nervosa a maioria dos dias?

É preciso repensar esse hábito (apenas um costume social), se isso mais lhe traz prejuízo do que benefício.

Dicas: alguns calmantes naturais podem te auxiliar a cair em um sono gostoso. Suco de maracujá, chá de hortelã, camomila são ótimos. Peça ao seu médico para elaborar uma receita contendo passiflora, com valeriana. Melatonina também é ótima para dar sono. Temos muitas opções antes de "cair" em remédios tarja preta.

Passo 5

Lembra que comentei no Passo 2 que nossos pensamentos geram nossas emoções? Então, para nos sentirmos bem, precisamos necessariamente desintoxicar nossa mente.

Como fazer isso? Através de exercícios de relaxamento e reprogramação mental.

O ideal é fazer exercícios personalizados para cada situação ou emoção negativa experenciada por ela, através de um profissional especializado. Já fiz esses exercícios e trabalho com reprogramação mental e EFT (acupuntura emocional sem agulhas), por isso posso afirmar que funciona.

Você pode decidir mudar seu padrão mental. Note que seu cérebro se acostumou a perceber o negativo com muito mais facilidade do que os aspectos positivos de uma determinada situação. Como isso aconteceu? Através do poder do hábito.

Para alterar esse padrão e mudar o foco de seus pensamentos, você precisará **treiná-la** a enxergar sempre o lado positivo de qualquer evento. O seu comprometimento, consigo mesmo, em praticar esse exercício constantemente, criará um novo hábito de perceber e sentir a vida de uma maneira mais prazerosa.

Você notará que é mais fácil e bem menos dolorido viver assim, apesar dos desafios da vida continuarem a existir. Ser pessimista suga sua energia mental e física. Ser otimista, ao contrário, te reenergiza.

E, um dia, você se dará conta de que tudo o que você precisava era empoderar-se de si mesmo, reivindicar a Autonomia e Poder sobre seu pensar.

Então, qual será sua decisão? Decidirá ser o dono de sua própria mente ou permitirá que os velhos hábitos e pensamentos te comandem?

Neste ponto recomendo a leitura do Post a seguir. Será muito benéfico.

https://leilakruta.wordpress.com/2015/04/06/armadilhas-da-mente

No áudio abaixo você terá a oportunidade de fazer um exercício muito forte e poderoso que chamo de AMEE - "Âncora para Mudança de Estado Emocional".

Ele pode ser repetido diariamente para mudar suas emoções através de um único toque. Dessa forma, escolha uma parte de seu corpo para tocar, a qual servirá de ***âncora***. Deve ser uma parte que possa ser acessada facilmente e em qualquer lugar que estiver. Por exemplo: um puxão no lóbulo da orelha, entrelaçar suas mãos, colocar uma das mãos em seu peito, tocar com um dedo em sua testa, estalar os dedos. Faça sua escolha antes de iniciar o exercício.

Vamos lá? Clique em cima do ícone abaixo para ouvir.

Caso tenha problemas, acesse o link abaixo:

https://www.youtube.com/watch?v=OabbjNEHKA0

Passo 6

Existem 02 dias em nossas vidas que são os mais importantes dentre todos os demais: o dia em que nascemos e o dia em que descobrimos o porquê.

Descobrir a razão pela qual você está nesse mundo é um renascimento e nos traz o verdadeiro sentido de viver. Não há depressão que resista a esse renascer.

Muitos vivem por viver, "empurrando os dias com a barriga", esperando um feriado e o final de semana chegar para aproveitarem a vida. Mas a vida de cada um de nós pode ser reinventada para que todos os dias sejam prazerosos viver.

Quando se vive por um propósito maior, seja este qual for, todas as coisas que se faz no dia-a-dia viram ferramentas/meios para se chegar em uma finalidade maior.

Qual a sua missão ou propósito de vida? Já parou para pensar para que você vive?

Muitos buscam a evolução espiritual como um bem maior.

Assim, fazem de seu dia-a-dia um experimento constante de treinamento para serem seres humanos cada vez mais elevados: tratam os demais gentilmente, deixam de buzinar e xingar no trânsito, procuram respirar e se acalmar antes de dar uma resposta atravessada, buscam ser solidários, compassivos, ajudam o próximo de diversas maneiras, educam seus filhos com mais sabedoria, influenciam positivamente colegas de trabalho, são gratos e levam seu sorriso onde quer que vão.

Alguns buscam a meditação nesse caminhar, outros a oração, outros o exercício físico, outros livros de autoconhecimento e autodesenvolvimento. É uma meta de vida desafiadora e requer muita força e persistência.

Ao descobrir seu propósito maior de viver, automaticamente sua vida muda para melhor. Você sente mais prazer em viver, se sente mais feliz. E esse brilho interior se transmitirá em seu olhar, sendo percebido pelos outros, contagiando-os.

Descubra seu propósito a fim de ter uma vida mais plena. Do contrário, viverá por estímulos externos e migalhas de prazer do mundo.

Descubra o que te move interiormente. Viva por e através do estímulo interno, da sua luz interna, aquela que faz seus olhos brilharem e te faz vibrar por dentro.

Você foi feito para brilhar.

Não se esconda atrás de desculpas verdadeiras (aquelas que servem de excelente justificativa para você dar a si mesmo e aos outros, mas que não deixam de ser apenas desculpas). São essas desculpas que te tornarão uma pessoa cada vez mais frustrada.

Quando você olhar para trás, daqui a alguns anos, o que gostará de ter feito/realizado? O que lhe deixará orgulhoso de si mesmo? Coloque isso no papel e depois em prática.

O post anexado é de grande valor em sua caminhada. Aproveite-o.

https://leilakruta.wordpress.com/2015/04/16/um-presente-para-voce/

Conclusão

Queridos leitores,

Consegui extrair lições valiosas após superar a depressão. Foi uma fase muito difícil. Teve custos emocionais, físicos, profissionais e familiares altos a serem pagos.

Porém, hoje enxergo como uma bênção, uma dádiva que me foi dada. Tornei-me uma mulher muito mais forte e aprendi a proteger minhas emoções. Aprendi a ter controle sobre minha mente e não o contrário. Aprendi que precisamos dos outros seres humanos muito mais do que imaginamos. Aprendi que a fé é extremamente importante nesse jornada. Aprendi que sou responsável por minha felicidade e pela felicidade daqueles com quem convivo, sim. Aprendi que tenho poder e dever de influenciar positivamente as pessoas que, de algum modo, passam em minha vida.

Acredito que apenas quando passamos por dores, conseguimos ter mais compaixão pelos seres humanos e entender seus conflitos e sentimentos, verdadeiramente. E é nessa experiência que acabamos nos apoiando e ajudando, sendo solidários.

Considero que sou um diamante entregue em sua forma mais bruta nesse planeta, mas que está em constante e divina lapidação.

É uma luta diária e constante. As coisas não mudam num piscar de olhos. A menos que você decida mudar a si próprio, nada lhe mudará. E isso dói. Requer coragem e muito esforço. Mas veja como uma oportunidade, uma chance de escolher diferente dessa vez.

Mais uma coisa: lembre-se que é pela ferida que entra a Luz. Note que essa desilusão em relação à vida e aos prazeres que ela oferece (a qual rotulamos de depressão) tem um lado realmente positivo. Ora, passamos a enxergar a vida por outro aspecto.

Não é através do mundo, do material, dos outros que encontramos razão para viver. Nada nem ninguém conseguem preencher esse vazio se nós mesmos não o preenchermos. O sentido da vida, a chama interior precisa ser encontrada através da conexão consigo mesmo novamente. O vazio é a perda de si mesmo. Você esqueceu de se amar e é através dessa sua ferida que a luz vai entrar e brilhar novamente.

Agora é com você

Eu Acredito em Você. E você?

Qual será o seu primeiro passo em direção a sua própria Superação?

Escreva, compartilhe sua experiência.

Conte comigo. Você não está sozinho.

leilakruta@gmail.com

www.iluminesuamente.com

https://leilakruta.wordpress.com

www.facebook.com/coachingcomleila